Beli Produk Olive House Di Kedai Online Organik: Https://wasep.me/koo

OLIVE HOUSE
We begin with Nature

CHANGE NOW

Panduan Pemakanan Aafiyat Kempen ChangeNow

15/1/2022 - 31/3/2022

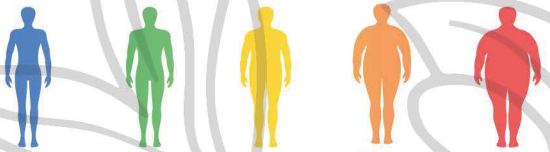
Hak cipta terpelihara Aafiyat Group

Beli Produk Olive House Di Kedai Online Organik: Https://wasep.me/koo

OBESITI

Obesiti adalah penyakit kompleks yang melibatkan jumlah lemak yang berlebihan dalam badan yang memberi kesan buruk kepada kesihatan. Indeks Jisim Tubuh (BMI) adalah indeks berat dan tinggi yang biasanya digunakan dalam mengenalpasti orang dewasa yang mempunyai berat badan berlebihan. Obesiti meningkatkan risiko penyakit dan masalah kesihatan lain, seperti penyakit jantung, diabetes, tekanan darah tinggi dan kanser.

BMI= Weight in kg / (Height in m)²



	Underweight	Normal	Overweight	Obese	Morbidly obese
Asians	<18.5	18.5-22.9	23-27.5	27.6-39.9	>40
Non-Asians	<18.5	18.5-24.9	25-29.9	30-39.9	>40

Saranan Pemakanan Harian

Elakkan / Hadkan:

- Lemak Trans (dalam makanan segera, bergoreng dan berproses) serta hadkan pengambilan Lemak Tepu daripada Sumber Haiwan
- Pengambilan Makanan dan Minuman Tinggi Gula ('Pastries', Minuman Berkarbonat, Manisan, Gula-Gula)
- Karbohidrat Berproses (Roti Putih, Tepung Putih, Gula Putih, Beras Putih)

Biasakan:

- Berpuasa sekurang-kurangnya 1x dalam seminggu atau 3x dalam sebulan
- Kekerapan pengambilan Air Kosong
- Pengambilan Buah-buahan dan Sayur-sayuran (pelbagai jenis warna) untuk nutrient Vitamin, Mineral dan Serat
- Pengambilan 'Whole Grains' (contohnya Beras Perang Organik)
- Pengambilan Kekacang dan Biji-bijian
- Pengambilan Lemak Sihat daripada Sumber Tumbuh-tumbuhan (contohnya Minyak Zaitun)

Makanan Bernutrisi Tinggi

- Amalan minyak zaitun (diet tinggi lemak sihat) membantu membawa penurunan berat badan yang lebih besar daripada diet rendah lemak dalam 8 minggu (Flyn, 2010)

- Cuka buahan asli membantu mengurangkan berat badan, indeks jisim badan, dan jumlah kolesterol dan trigliserida orang yang obesiti dengan ketara (Kondo, 2009)

- Ceylon cinnamon membantu menunjukkan peningkatan penambahbaikkan nisbah pinggang-pinggul (Ranasinghe, 2016)

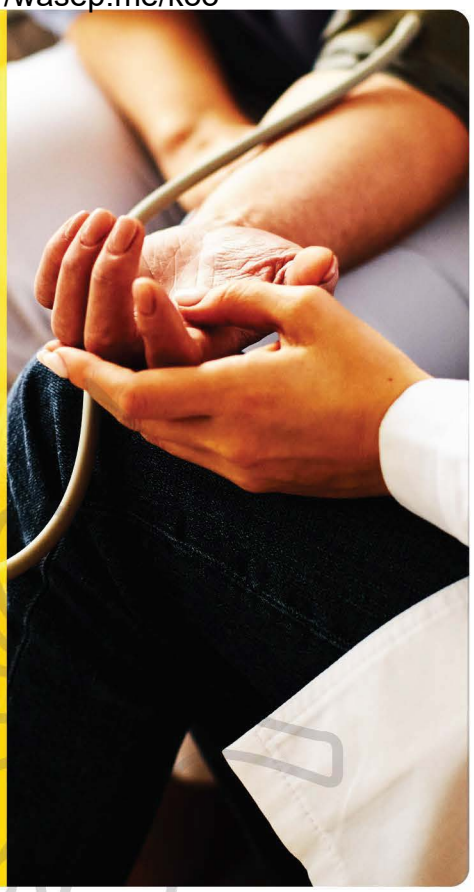
- Minyak habbatus sauda membantu pengurangan yang ketara pada berat badan, indeks jisim badan, dan lilitan pinggang. Mengurangkan selera makan dan rasa lapar, dan meningkatkan rasa kenyang (Safi, 2021)

Hak cipta terpelihara Aafiyat Group

Beli Produk Olive House Di Kedai Online Organik: Https://wasep.me/koo

KOLESTEROL

Kolesterol ialah bahan berlemak yang penting untuk memastikan fungsi badan berjalan dengan baik akan tetapi ada jenis kolestrol yang memudaratkan kesihatan. Kolesterol majoritinya dihasilkan dalam hati, tetapi ia juga boleh didapati dalam pelbagai makanan terutamanya yang berasal dari haiwan. Mempunyai tahap kolesterol "jahat" yang terlalu tinggi dalam darah anda boleh memberi kesan negatif kepada kesihatan anda .



Tahap-mmol/L (mg/dL)	Kelas	Tahap-mmol/L (mg/dL)	Kelas
Total Cholesterol		**HDL Cholesterol**	
<5.2 (200)	Optimum	<1.0 (40)	Rendah
5.2-6.1 (200-239)	Hampir Tinggi	1.0-1.5 (40-59)	Baik
>6.2 (240)	Tinggi	>1.6 (60)	Optimum
LDL Cholesterol		**Triglyceride**	
<2.6 (100)	Optimum	<1.7 (150)	Optimum
2.6-3.3 (100-129)	Baik	1.7-2.2 (150-199)	Baik
3.4-4.0 (130-159)	Hampir tinggi	2.3-4.4 (200-399)	Tinggi
4.1-4.8 (160-189)	Tinggi	>4.5 (400)	Sangat Tinggi
>4.9 (190)	Terlalu tinggi		
Tekanan darah sistolik	>140		
Tekanan darah sistolik	>140		

Saranan Pemakanan Harian

Elakkan / Hadkan:

- Lemak Trans (dalam makanan segera, bergoreng dan berproses) yang akan meninggikan paras LDL dan merendahkan HDL
- Hadkan Pengambilan Lemak Tepu daripada Sumber Haiwan.
- Pengambilan Makanan dan Minuman Tinggi Gula ('Pastries', Minuman Berkarbonat, Manisan, Gula-Gula)
- Pengambilan Makanan Tinggi Garam (dalam makanan segera, berproses, makanan dalam Tin dan pelbagai jenis Sos serta Kicap)
- Karbohidrat Berproses (Roti Putih, Tepung Putih, Gula Putih, Beras Putih)

Biasakan:

- Berpuasa sekurang-kurangnya 1x dalam seminggu atau 3x dalam sebulan
- Kekerapan pengambilan Air Kosong
- Pengambilan Buah-buahan dan Sayur-sayuran (pelbagai jenis warna) setiap hari untuk nutrient Vitamin, Mineral dan Serat
- Pengambilan 'Whole Grains' (contohnya Oat, Barli, Beras Perang Organik)
- Pengambilan Kekacang dan Biji-bijian
- Pengambilan Lemak Sihat daripada Sumber Tumbuh-tumbuhan (contohnya Minyak Zaitun) bantu menurunkan LDL dan meningkatkan HDL

Makanan Bernutrisi Tinggi

- Minyak zaitun membekalkan sumber lemak sihat, sekaligus membantu meningkatkan kadar HDL (kolestrol baik) dan merendahkan kadar LDL (kolestrol jahat) dalam badan (Ruano, 2005)

- Cuka buahan asli membantu penurunan berat badan kepada masalah obesiti, jumlah kolesterol dan trigliserida dalam serum (Kondo, 2009)

- Ceylon cinnamon membantu bertindak sebagai agen hipokolesterolemik dan dengan itu boleh meningkatkan fungsi kardiovaskular (Rahman,2013)

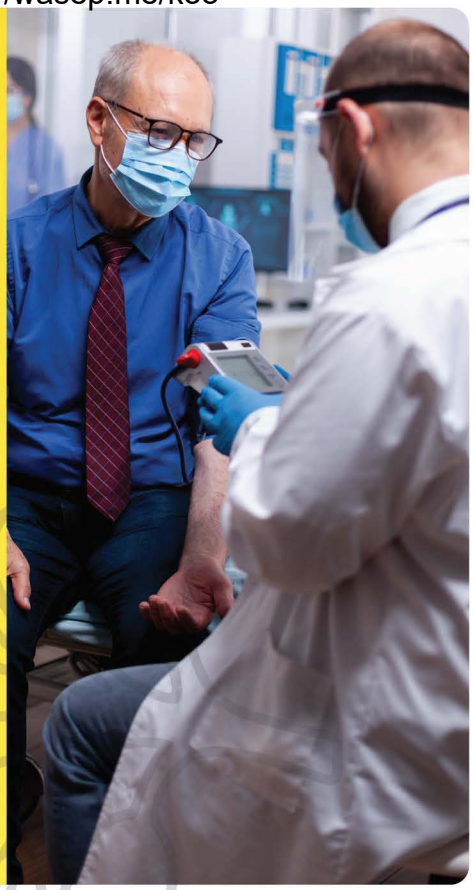
- Jus atau pati delima membantu dalam penam-bahbaikkan sel dan pembantutan pertumbuhan lemak (Sayyad,2021)

- Minyak habbatus sauda membantu mengurang-kan jumlah kolesterol dan kolesterol lipoprotein berketumpatan rendah (LDL) dengan ketara dan meningkatkan kolesterol lipoprotein berketump-atan tinggi (HDL) (Al-Naqeep, 2011)

Hak cipta terpelihara Aafiyat Group

Beli Produk Olive House Di Kedai Online Organik: Https://wasep.me/koo

DARAH TINGGI



Apabila jantung anda berdegup, darah dipam ke dalam rangkaian saluran darah dan diangkut ke seluruh bahagian badan. Tekanan darah (BP) dihasilkan oleh daya tekanan yang dicipta apabila darah menolak dinding arteri (sejenis saluran darah). Apabila BP melebihi julat selamat, seseorang dikatakan mempunyai BP tinggi, yang juga dikenali sebagai hipertensi.

Kategori	Sistolik (mmHg)	Diastolic (mmHg)
Optima	<120	<80
Normal	<130	<85
Tinggi Normal	130-139	85-89
Hipertensi peringkat 1	140-159	90-99
Hipertensi peringkat 2	160-179	100-109
Hipertensi peringkat 3	>180	>100
Hypotensi (tekanan darah rendah	<90	<60

Saranan Pemakanan Harian

Elakkan / Hadkan:

- Pengambilan Makanan Tinggi Garam (dalam makanan segera, berproses, makanan dalam Tin, Biskut dan pelbagai jenis Sos serta Kicap)
- Pengambilan minuman yang mengandungi 'Caffeine'
- Elakkan Lemak Trans (dalam makanan segera, bergoreng dan berproses) dan Hadkan Pengambilan Lemak Tepu daripada Sumber Haiwan.
- Pengambilan Makanan dan Minuman Tinggi Gula ('Pastries', Minuman Berkarbonat, Manisan, Gula-Gula)
- Karbohidrat Berproses (Roti Putih, Tepung Putih, Gula Putih, Beras Putih)

Biasakan:

- Berpuasa sekurang-kurangnya 1x dalam seminggu atau 3x dalam sebulan
- Kekerapan pengambilan Air Kosong
- Pengambilan Buah-buahan dan Sayur-sayuran untuk nutrien Vitamin, Mineral (terutama Potassium untuk mengurangkan kesan Sodium pada tekanan darah) dan juga Serat
- Pengambilan 'Whole Grains' (contohnya Oat, Barli, Beras Perang Organik)
- Pengambilan Kekacang dan Biji-bijian
- Pengambilan Lemak Sihat daripada Sumber Tumbuh-tumbuhan (contohnya Minyak Zaitun)

Makanan Bernutrisi Tinggi

- Minyak zaitun yang kaya dengan polifenol boleh membantu mengurangkan BP dan meningkatkan fungsi pembentukan salur darah yang betul (Luna, 2012)

- Cuka buahan asli membantu kesan efektif bersama nifedipine dalam kawalan tekanan darah (Na, 2016)

- Jus atau pati delima membantu bertindak sebagai kardioprotektif yang bermanfaat untuk pesakit hipertensi (Asgary, 2014)

Hak cipta terpelihara Aafiyat Group

Beli Produk Olive House Di Kedai Online Organik: Https://wasep.me/koo

DIABETES

Diabetes ialah penyakit jangka masa panjang yang disebabkan oleh badan tidak dapat menghasilkan insulin yang mencukupi, atau tidak dapat menggunakan insulin dengan betul. Insulin ialah hormon yang mengawal paras gula dalam darah dengan membenarkan gula masuk ke dalam sel-sel, dan dengan itu dapat menurunkan paras gula dalam darah. Selepas suatu jangka masa, paras gula dalam darah yang tinggi yang terdapat dalam diabetes yang tidak dikawal, boleh menyebabkan kerosakan kepada badan, terutamanya kepada saraf dan saluran darah.

Aras Normal	Bacaan	Aras Tidak Normal	Bacaan
Puasa (sebelum makan)	4.0 - 6.0 mmol/L	Hiperglisemia	11.1 mmol/L
Rawak (bila-bila masa)	5.6 - 8.3 mmol/L	Hipoglisemia	2.8 mmol/L

*Hiperglisemia – Paras gula dalam darah menunjukkan kandungan gula terlalu tinggi.

*Hipoglisemia – Paras gula dalam darah menunjukkan kandungan gula terlalu rendah.

Saranan Pemakanan Harian

Elakkan / Hadkan:

- Pengambilan Makanan dan Minuman Tinggi Gula ('Pastries', Minuman Berkarbonat, Manisan, Gula-Gula)
- Elakkan Karbohidrat Berproses (Roti Putih, Tepung Putih, Gula Putih, Beras Putih)
- Elakkan Lemak Trans (dalam makanan segera, bergoreng dan berproses) Hadkan Pengambilan Lemak Tepu daripada Sumber Haiwan.
- Pengambilan Makanan Tinggi Garam (dalam makanan segera, berproses, makanan dalam Tin dan pelbagai jenis Sos serta Kicap)

Biasakan:

- Berpuasa sekurang-kurangnya 1x dalam seminggu atau 2x dalam sebulan
- Kekerapan pengambilan Air Kosong
- Pengambilan Buah-buahan Sitrus (Oren, Limau, Jenis Beri) dan Sayur-sayuran (Brokoli, Bayam) untuk nutrien Vitamin, Mineral dan Serat
- Pengambilan 'Whole Grains' (contohnya Oat, Barli, Beras Perang Organik) untuk memperlahankan proses penghad-aman makanan.
- Pengambilan Kekacang dan Biji-bijian (pilih yang rendah Indeks Glisemik)
- Pengambilan Lemak Sihat daripada Sumber Tumbuh-tum-buhan (contohnya Minyak Zaitun)

Makanan Bernutrisi Tinggi

- Minyak zaitun membantu mengurangkan risiko diabetes jenis 2 dengan ketara (Visioli, 2018)

- Cuka buahan asli membantu meningkatkan sensitiviti insulin pesakit dengan masalah rintangan insulin atau diabetes jenis 2 serta mempertingkatkan aliran darah. (Kondo, 2009)

- Ceylon cinnamon membantu mengurangkan penyerapan glukosa dalam usus dan merangsang pengambilan glukosa selular (Ranasinghe, 2016)

- Jus atau pati delima membantu pengurangan ketara kepada tahap glukosa dalam darah (Parsaeyan, 2012)

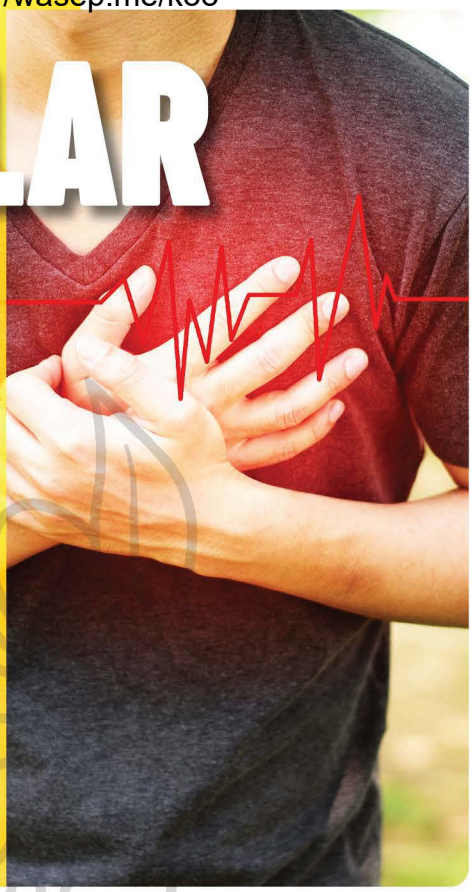
- Minyak habbatus sauda membantu menurunkan tahap Fasting Blood Glucose dan HbA1c dengan ketara apabila digabungkan dengan ubat antidiabetik oral (Hamdan, 2019)

- Madu membantu mengurangkan paras glukosa plasma(Samarghandian, 2017)

Hak cipta terpelihara Aafiyat Group

Beli Produk Olive House Di Kedai Online Organik: Https://wasep.me/koo

KARDIOVASKULAR



Penyakit kardiovaskular terdiri daripada kegagalan fungsi jantung dan serangan jantung. Kegagalan fungsi jantung berlaku akibat jantung yang lemah atau rosak. Dalam keadaan ini, jantung tidak dapat mengepam darah yang mencukupi ke badan, atau otot jantung tidak mengendur sepenuhnya untuk mengisi darah yang mencukupi. Serangan jantung berlaku apabila aliran darah yang membawa oksigen ke otot jantung berkurangan atau terputus sepenuhnya. Apabila sebahagian daripada otot jantung tidak mendapat oksigen yang diperlukan untuk terus hidup, ia mula mati.

Gejala yang paling biasa termasuk:

1.Nafas pendek atau sukar untuk bernafas secara normal
2. Kerap keletihan
3.Bengkak di buku lali, kaki, perut
4. Degupan jantung menjadi pantas
5.Hilang selera makan
6. Batuk
7. Sakit dada

Doktor anda akan mendiagnosis kegagalan jantung berdasarkan pemeriksaan lebih lanjut
Pesakit diabetes dan hypercholestrol menggandakan risiko penyakit jantung lebih tinggi.

Saranan Pemakanan Harian

Elakkan / Hadkan:

- Elakkan Lemak Trans (dalam makanan segera, bergoreng dan berproses) yang akan meninggikan paras LDL dan merendahkan HDL
- Hadkan Pengambilan Lemak Tepu daripada Sumber Haiwan.
- Pengambilan minuman yang mengandungi 'Caffeine'

  Pengambilan Makanan dan Minuman Tinggi Gula ('Pastries', Minuman Berkarbonat, Manisan, Gula-Gula)
- Pengambilan Makanan Tinggi Garam (dalam makanan segera, berproses, makanan dalam Tin dan pelbagai jenis Sos serta Kicap)
- Karbohidrat Berproses (Roti Putih, Tepung Putih, Gula Putih, Beras Putih)

Biasakan:

- Berpuasa sekurang-kurangnya 1x dalam seminggu atau 2x dalam sebulan
- Kekerapan pengambilan Air Kosong
- Pengambilan Buah-buahan (Pisang, Jambu Batu, Epal) dan Sayur-sayuran (Kangkung, Bayam) untuk nutrien Vitamin, Mineral dan Serat
- Pengambilan 'Whole Grains' (contohnya Oat, Barli, Beras Perang Organik)
- Pengambilan Kekacang dan Biji-bijian
- Pengambilan Lemak Sihat daripada Sumber Tumbuh-tum-buhan (contohnya Minyak Zaitun) bantu menurunkan LDL dan meningkatkan HDL

Makanan Bernutrisi Tinggi

- Minyak zaitun yang kaya dengan polyphenols membantu menunjukkan kesan kardioprotektif yang signifikan (Donat-Vargas, 2022)

- Cuka buahan asli membantu pencegahan penyakit kardiovaskular, dan perlindungan hati dan antitumor (Xia, 2020)

- Jus dan pati delima membantu pengurangan simptom kardiovaskular seperti kolesterol, dan LDL yang tinggi (Gonzalez, 2017)

- Minyak habbatus sauda mempunyai kesan kardioprotektif dan anti-hipertensi pada tubuh manusia (Hannan, 2021)

- Madu membantu mengurangkan risiko gangguan jantung koronari (Samarghandia, 2017)

Hak cipta terpelihara Aafiyat Group

Beli Produk Olive House Di Kedai Online Organik: Https://wasep.me/koo

KANSER

Menerusi kajian Institut Kanser Kebangsaan mendapati 13 jenis kanser dikaitkan dengan obesiti. Kanser terbabit ialah payudara, kolorektal, rahim, darah, buah pinggang, kepala dan leher, esofagus, pankreas, endometrium, prostat, pundi hempedu dan tiroid. Individu obes lebih cepat mendapat kanser endometrium dan esofagus dengan kadar antara dua hingga empat kali berbanding individu dengan berat badan normal manakala kanser buah pinggang, hati dan gastrik masing-masing dua kali ganda.

Gejala yang paling biasa termasuk:

1. Pembengkakan
2. Demam berpanjangan
3. Hilang selera makan
4. Penurunan berat badan yang mendadak
5. Rasa keletihan dan tidak bertenaga kerana kekurangan darah dan selera makan
6. Ruam kulit dan kegatalan (boleh berlaku dalam 25 % kes , selalunya di bahagian kaki)
7. Dan pelbagai simptom mengikut jenis kanser yang berlaku

Doktor anda akan mendiagnosis berdasarkan pemeriksaan lebih lanjut.

Saranan Pemakanan Harian

Elakkan / Hadkan:

- Elakkan Lemak Trans (dalam makanan segera, bergoreng dan berproses) dan Hadkan Pengambilan Lemak Tepu daripada Sumber Haiwan.
- Elakkan Pengambilan Makanan dan Minuman Tinggi Gula ('Pastries', Manisan, Gula-Gula)
- Pengambilan minuman yang mengandungi 'Caffeine'
- Elakkan Pengambilan Makanan Tinggi Garam (dalam makanan segera, berproses, makanan dalam Tin dan pelbagai jenis Sos serta Kicap)
- Karbohidrat Berproses (Roti Putih, Tepung Putih, Gula Putih, Beras Putih)

Biasakan:

- Kekerapan pengambilan Air Kosong
- Pengambilan tekstur makanan yang lebih lembut
- Pengambilan Buah-buahan dan Sayur-sayuran (secara segar / 'Juices') untuk nutrien Vitamin, Mineral dan Serat
- Pengambilan 'Whole Grains' (contohnya Oat, Barli, Beras Perang Organik)
- Pengambilan Kekacang dan Biji-bijian
- Pengambilan Lemak Sihat daripada Sumber Tumbuh-tumbuhan (contohnya Minyak Zaitun)

Makanan Bernutrisi Tinggi

- Minyak zaitun membantu menunjukkvan aktiviti fungsi penambahbaikkan dan pencegahan yang menunjukkan korelasi antara kanser dan pemakanan (Romani, 2019)

- Cuka buahan asli membantu fungsi aktiviti antioksidan dan antitumor (Xia, 2020)

- Jus atau pati delima membantu menghalang pertumbuhan sel kanser prostat, payudara, kolon dan paru-paru secara ***in vitro*** (Aida, 2020)

- Minyak habbatus sauda (TQ) membantu membawa fungsi chemopreventive dan mujarab dalam menghalang pembiakan sel dan menggalakan pembantutan sel (Hannan, 2021)

- Madu membantu menghalang pertumbuhan sel kanser melalui kesan pembantutan sel, anti-proliferatif (Masad, 2021)

Hak cipta terpelihara Aafiyat Group

Beli Produk Olive House Di Kedai Online Organik: Https://wasep.me/koo

LONG COVID

Berdasarkan penyelidikan yang diterbitkan dalam Diabetes, Obesiti dan Metabolisme, "Pesakit Covid-19 yang mempunyai masalah obesiti adalah berisiko 30% lebih tinggi untuk ke fasa kronik berbanding yang lain. Obesiti, sebagai penyakit pro-radang dan pro-trombotik, boleh menjejaskan sistem imun, dan dikaitkan dengan gangguan kardiovaskular, pulmonari dan metabolik yang boleh memburukkan lagi jangkitan COVID-19 terutama semasa fasa kronik

Bagaimana ingin mengenalpasti pesakit Long- Covid?

1) Adalah bekas pesakit COVID-19
2) Menghadapi simptom:
   -kelesuan (fatigue),
   -kesukaran bernafas apabila melakukan aktiviti (exertional dyspnea)
   -sukar tidur malam (insomnia),
   -batuk (cough)

Saranan Pemakanan Harian

Elakkan / Hadkan:

- Elakkan Lemak Trans (dalam makanan segera, bergoreng dan berproses)
- Hadkan Pengambilan Lemak Tepu daripada Sumber Haiwan.
- Pengambilan Makanan dan Minuman Tinggi Gula ('Pastries', Minuman Berkarbonat, Manisan, Gula-Gula)
- Pengambilan Makanan Tinggi Garam (dalam makanan segera, berproses, makanan dalam Tin dan pelbagai jenis Sos serta Kicap)
- Karbohidrat Berproses (Roti Putih, Tepung Putih, Gula Putih, Beras Putih)

Biasakan:

- Kekerapan pengambilan Air Kosong
- Makan dalam jumlah sedikit, tetapi kerap (yang masih kurang selera makan)
- Pengambilan Buah-buahan (segar atau 'Juices') dan Sayur-sayuran (bukan dimasak terlalu lama) untuk nutrien Vitamin, Mineral dan Serat
- Pengambilan 'Whole Grains' (contohnya Oat, Barli, Beras Perang Organik)
- Pengambilan Kekacang, Biji-bijian, Herba dan Rempah Ratus juga membantu
- Pengambilan Lemak Sihat daripada Sumber Tumbuh-tum-buhan (contohnya Minyak Zaitun)

Makanan Bernutrisi Tinggi

- Minyak zaitun membantu meningkatkan imuniti terhadap pelbagai mikrob berjangkit. Oleh itu produk zaitun boleh digunakan dalam pengurusan jangkitan COVID-19 (Chandrashekharaiah, 2020)

- Minyak kelapa dara membantu bertindak sebagai terapi tambahan, makanan yang dicampur dengan VCO berkesan mendorong pemulihan yang lebih cepat daripada jangkitan COVID-19 (Angeles-Agdeppa, 2021)

- Madu membantu menunjukkan pemusnahan virus yang lebih awal, pemulihan simptom, serta kematian yang lebih rendah (Ali, 2021)

- Minyak habbatus sauda membantu menyokong fungsi imuniti serta mengurangkan risiko sindrom gangguan pernafasan kronik (Esharkawy, 2022

Hak cipta terpelihara Aafiyat Group

Beli Produk Olive House Di Kedai Online Organik: Https://wasep.me/koo

SENARAI RUJUKAN

- Ali, A. M., & Kunugi, H. (2021). Propolis, bee honey, and their components protect against Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): A review of in silico, in vitro, and clinical studies. Molecules, 26(5), 1232.
- Al-Naqeep, G., Al-Zubairi, A. S., Ismail, M., Amom, Z. H., & Esa, N. M. (2011). Antiatherogenic potential of Nigella sativa seeds and oil in diet-induced hypercholesterolemia in rabbits. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 2011.
- Angeles-Agdeppa, I., Nacis, J. S., Capanzana, M. V., Dayrit, F. M., & Tanda, K. V. (2021). Virgin coconut oil is effective in lowering C-reactive protein levels among suspect and probable cases of COVID-19. Journal of functional foods, 104557.e
- Aida Doostkam, Shahindokht Bassiri-Jahromi & Kamyar Iravani (2020) Punica Granatum with Multiple Effects in Chronic Diseases, International Journal of Fruit Science, 20:3,471-494, DOI:10.1080/15538362.2019.1653809
- Asgary, S., Sahebkar, A., Afshani, M. R., Keshvari, M., Haghjooyjavanmard, S., & Rafieian-Kopaei, M. (2014). Clinical evaluation of blood pressure lowering, endothelial function improving, hypolipidemic and anti-inflammatory effects of pomegranate juice in hypertensive subjects. Phytotherapy Research, 28(2), 193-199.
- Celano, M., Maggisano, V., Lepore, S. M., Russo, D., & Bulotta, S. (2019). Secoiridoids of olive and derivatives as potential coadjuvant drugs in cancer: A critical analysis of experimental studies. Pharmacological Research, 142, 77-86. doi:10.1016/j.phrs.2019.01.045
- Chandrashekharaiah, P. S., Kodgire, S., Paul, V., Desai, D., Kushwaha, S., Sanyal, D., & Dasgupta, S. (2020). Therapeutic Potential of Olive's Bioactive Compounds in COVID-19 Disease Management: A Review. AIJR Preprints.
- Esharkawy, E. R., Almalki, F., & Hadda, T. B. (2022). In vitro Potential Antiviral SARS-CoV-19-Activity of Natural Product Thymohydroquinone and Dithymoquinone from Nigela sativia. Bioorganic Chemistry, 105587.
- EL-Sayyad, H. I., El-Gallil, H. A. A., & El-Ghawet, H. A. (2021). Pomegranate juice supports therapeutic–treatment of atorvastatin against maternal hypercholesterolemia induced retinopathy of rat offspring. Egyptian Journal of Basic and Applied Sciences, 8(1), 81-97.
- Flynn, M. M., & Reinert, S. E. (2010). Comparing an olive oil-enriched diet to a standard lower-fat diet for weight loss in breast cancer survivors: a pilot study. Journal of women's health, 19(6), 1155-1161.
- Hamdan, A., Haji Idrus, R., & Mokhtar, M. H. (2019). Effects of Nigella Sativa on Type-2 Diabetes Mellitus: A Systematic Review. International journal of environmental research and public health, 16(24), 4911. https://doi.org/10.3390/ijerph16244911
- Hannan, M. A., Rahman, M. A., Sohag, A., Uddin, M. J., Dash, R., Sikder, M. H., Rahman, M. S., Timalsina, B., Munni, Y. A., Sarker, P. P., Alam, M., Mohibbullah, M., Haque, M. N., Jahan, I., Hossain, M. T., Afrin, T., Rahman, M. M., Tahjib-Ul-Arif, M., Mitra, S., Oktaviani, D. F., … Kim, B. (2021). Black Cumin (Nigella sativa L.): A Comprehensive Review on Phytochemistry, Health Benefits, Molecular Pharmacology, and Safety. Nutrients, 13(6), 1784. https://doi.org/10.3390/nu13061784
- Imran, M., Nadeem, M., Gilani, S. A., Khan, S., Sajid, M. W., & Amir, R. M. (2018). Antitumor Perspectives of Oleuropein and Its Metabolite Hydroxytyrosol: Recent Updates. Journal of Food Science, 83(7), 1781-1791. doi:10.1111/1750-3841.14198
- Kondo, T., Kishi, M., Fushimi, T., Ugajin, S., & Kaga, T. (2009). Vinegar intake reduces body weight, body fat mass, and serum triglyceride levels in obese Japanese subjects. Bioscience, Biotechnology and Biochemistry, 73, 1837–1843
- Masad, R. J., Haneefa, S. M., Mohamed, Y. A., Al-Sbiei, A., Bashir, G., Fernandez-Cabezudo, M. J., & Al-Ramadi, B. K. (2021). The Immunomodulatory Effects of Honey and Associated Flavonoids in Cancer. Nutrients, 13(4), 1269. doi:10.3390/nu13041269
- Moreno-Luna, R., Muñoz-Hernandez, R., Miranda, M. L., Costa, A. F., Jimenez-Jimenez, L., Vallejo-Vaz, A. J., ... & Stiefel, P. (2012). Olive oil polyphenols decrease blood pressure and improve endothelial function in young women with mild hypertension. American journal of hypertension, 25(12), 1299-1304.
- Na, L., Chu, X., Jiang, S., Li, C., Li, G., He, Y., ... & Sun, C. (2016). Vinegar decreases blood pressure by down-regulating AT1R expression via the AMPK/PGC-1α/PPARγ pathway in spontaneously hypertensive rats. European journal of nutrition, 55(3), 1245-1253.
- Parsaeyan, N., Mozaffari-Khosravi, H., & Mozayan, M. R. (2012). Effect of pomegranate juice on paraoxonase enzyme activity in patients with type 2 diabetes. Journal of diabetes and metabolic disorders, 11(1), 11. https://doi.org/10.1186/2251-6581-11-11
- Ranasinghe, P., & Galappaththy, P. (2016). Health benefits of Ceylon cinnamon (Cinnamomum zeylanicum): A summary of the current evidence.Ceylon Medical Journal,61(1), 1. doi:10.4038/cmj.v61i1.8251
- Ranasinghe, P., & Galappaththy, P. (2016). Health benefits of Ceylon cinnamon (Cinnamomum zeylanicum): A summary of the current evidence.Ceylon Medical Journal,61(1), 1. doi:10.4038/cmj.v61i1.8251
- Ruano, J., Lopez-Miranda, J., Fuentes, F., Moreno, J. A., Bellido, C., Perez-Martinez, P., ... & Pérez Jiménez, F. (2005). Phenolic content of virgin olive oil improves ischemic reactive hyperemia in hypercholesterolemic patients. Journal of the American College of Cardiology, 46(10), 1864-1868.
- Rahman, S., Begum, H., Rahman, Z., Ara, F., Iqbal, M. J., & Yousuf, A. K. M. (2013). Effect of cinnamon (Cinnamomum cassia) as a lipid lowering agent on hypercholesterolemic rats. Journal of Enam Medical College, 3(2), 94-98.
- Romani, A., Ieri, F., Urciuoli, S., Noce, A., Marrone, G., Nediani, C., & Bernini, R. (2019). Health Effects of Phenolic Compounds Found in Extra-Virgin Olive Oil, By-Products, and Leaf of Olea europaea L. Nutrients, 11(8), 1776. doi:10.3390/nu11081776
- Shamshoum, H., Vlavcheski, F., & Tsiani, E. (2017). Anticancer effects of oleuropein. BioFactors, 43(4), 517-528. doi:10.1002/biof.1366
- Safi, S., Razmpoosh, E., Fallahzadeh, H., Mazaheri, M., Abdollahi, N., Nazari, M., . . . Salehi-Abargouei, A. (2021). The effect of Nigella sativa on appetite, anthropometric and body composition indices among overweight and obese women: A crossover, double-blind, placebo-controlled, randomized clinical trial. Complementary Therapies in Medicine, 57, 102653. doi:10.1016/j.ctim.2020.102653
- Samarghandian, S., Farkhondeh, T., & Samini, F. (2017). Honey and Health: A Review of Recent Clinical Research. Pharmacognosy research, 9(2), 121–127. https://doi.org/10.4103/0974-8490.204647
- Visioli, F., Franco, M., Toledo, E., Luchsinger, J., Willett, W., Hu, F., & Martinez-Gonzalez, M. (2018). Olive oil and prevention of chronic diseases: Summary of an International conference. Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases, 28(7), 649-656. doi:10.1016/j.numecd.2018.04.004
- Xia, T., Zhang, B., Duan, W., Zhang, J., & Wang, M. (2020). Nutrients and bioactive components from vinegar: A fermented and functional food. Journal of Functional Foods, 64, 103681. doi:10.1016/j.jff.2019.103681

CHANGE NOW | OLIVE HOUSE We begin with Nature

www.olivehouse.my | malaysiaolivehouse

Hak cipta terpelihara Aafiyat Group